

ПРИНЯТО решением  
педагогического совета ГБОУ  
«СОШ №3 г.Назрань» от  
28.08.2022 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ



# Рабочая программа по внеурочной деятельности «ЗОЖ» 4 класс.



Учитель  
Парижева Т.М.

***“Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье”  
. Гейне***

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности “Здоровье – это здорово” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье – это здорово!” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11 – 13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**Цель курса внеурочной деятельности:**

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье – это здорово!”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

#### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

#### **Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий**

Для осуществления образовательного процесса по Программе “Здоровье – это здорово!” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЭОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут. Курс рассчитан на 33 часа (1 класс), 34 часа (2-4 классы).

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

### **Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

#### **Личностными результатами программы является формирование следующих умений**

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

#### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье – это здорово!” разбита на семь разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма;
- “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

## Программа состоит из четырех частей:

- 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
- 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№	Наименование разделов и занятий	Всего,	теория	практика	Формы
---	---------------------------------	--------	--------	----------	-------

п/п		час			контроля
I	Введение. “Наша школа”	4	1	3	
1.1	Дорога к здоровью	1		1	
1.2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1		1	
1.3	Друзья Мойдодыра.	1	1		
1.4	Праздник “Первоклассники – чистюли”	1		1	Праздник
II	Здоровое питание	5	2	3	
2.1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков.	1	1		
2.2	Культура питания. Чаепитие.	1		1	
2.3	Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании)	1		1	
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1		
2.5	Самые полезные продукты	1		1	Викторина
III	Бережем здоровье	7	3	4	
3.1	Режиму дня мы друзья	2	2		
3.2	Продукты для здоровья	1	1		
3.3	Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека”	1		1	
3.4	Как обезопасить свою жизнь	1		1	
3.5	День здоровья. “В здоровом теле – здоровый дух”	1		1	
3.6	Растем здоровыми.	1		1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	

4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	Здоровье зрения	1	1		
4.3	Здоровая осанка	1		1	
4.4	Калейдоскоп подвижных игр.	1		1	
4.5	Правила подготовки домашних заданий	1	1		
4.6	Все болезни победим – быть здоровыми хотим	1		1	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Паспорт здоровья	1	1		
5.2	Что бывает вкусным и полезным?	1		1	
5.3	День здоровья. “Веселые старты”	1		1	
№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
5.4	“Если хочешь быть здоров”	1		1	Круглый стол
VI	Я и мое ближайшее окружение.	3	2	1	
6.1	Мое настроение. Выставка рисунков.	1	1		
6.2	Вредные и полезные привычки.	2	1	1	Ролевая игра
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	2	2	
7.1	Безопасное лето (просмотр видео-фильма)	1	1		
7.2	Первая помощь	1		1	
7.3	“Зеленая аптечка”	1	1		
7.4	Чему мы научились за год	1		1	Диагностика
	ВСЕГО:	33	14	19	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение. “Наша школа”.	4	1	3	
1.1	Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1		1	
1.2	В городе Здоровейске.	1		1	
1.3	Мой организм – целая планета.	1	1		
1.4	“Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?”	1		1	КВН
II	Здоровое питание.	5	3	2	
2.1	Основные правила правильного питания.	1	1		
2.2	Этикет. Культура питания.	1		1	
2.3	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1	1		
2.4	Море для моего здоровья.	1	1		
2.5	Пирамида здорового питания	1		1	викторина
III	Бережем здоровье.	7	4	3	
3.1	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1	1		
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1	1		
3.3	День здоровья	1		1	
3.4	Что такое иммунитет?	1	1		
3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1		1	
3.6	Правила безопасности при занятиях спортом.	1	1		
3.7	Азбука здоровья	1		1	Круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3	3	



4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		
4.3	Сколиоз. Как его предотвратить?	1		1	
4.4	Игры и травмы.	1		1	
4.5	Переутомление и утомление	1	1		
4.6	“Умники и умницы”	1		1	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Почему мы болеем?	1	1		
5.2	Кто и как защищает нас от болезней?	1		1	Круглый стол
5.3	День здоровья	1		1	
5.4	Копилка витаминов. Здоровое питание	1		1	конкурс
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2	
6.1	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	Тренинг “Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”	1		1	
6.4	Игра “Что? Как? Почему?”	1		1	
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	2		
7.1	Летние опасности.	1	1	1	
7.2	Как избежать отравлений?	1		1	
7.3	Первая помощь при отравлениях.	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения.	1		1	Диагностика
	ВСЕГО:	34	16	18	

**3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение. “Наша школа”	4	1	3	
1.1	“Здоровый образ жизни – что это?”	1		1	
1.2	Принцесса Личная Гигиена.	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра.	1	1		
1.4	“На острове здоровья”	1		1	Игра
II	Здоровое питание	5	2	3	
2.1	Игра “Барышни и кулинары”	1		1	
2.2	Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания.	1		1	
2.3	Вредные микробы.	1	1		
2.4	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1	1		
2.5	“Скатерть – самобранка и здоровье”	1		1	КНВ
III	Бережём здоровье	7	3	4	
3.1	Здоровье и труд человека	1	1		
3.2	Чудесный труд головного мозга	1	1		
3.3	День здоровья	1		1	
3.4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1		1	
3.5	Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье”	1	1		
3.6	Экскурсия “Природа – источник здоровья”	1		1	

3.7	“Мое здоровье в моих руках”	1		1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	2	4	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья”	1	1		
4.2	“Как аукнется, так и откликнется” - беседа	1	1		
4.3	Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички”	1		1	
4.4	“Зрение – окно в мир, бесценный дар”	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1		1	
4.6	“Здоровьеспасатели, вперед”	1		1	Викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах.	1	1		
5.2	Движение – это жизнь	1		1	
5.3	День здоровья	1		1	
5.4	“Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности”	1		1	Фестиваль полезных домашних заготовок
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2	
6.1	Мир увлечений школьника	1	1		
6.2	“И снова о вредных привычках...” Профилактическая беседа.	1	1		
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке”	1		1	
6.4	Интересное в мире здоровья	1		1	Научно-практическая конференция
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в	4	1	3	

	другой мы класс”				
7.1	Безопасность при любой погоде	1	1		
7.2	Секреты лесной аптеки	1		1	
7.3	“Не зная броду, не суйся в воду” - игра	1		1	
7.4	Чему мы научились за год	1		1	Диагностика
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	

**4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение “Наша школа”	4	1	3	
1.1	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1		1	
1.2	Что нужно знать о личной гигиене?	1		1	
1.3	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1	1		
1.4	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.	1		1	Круглый стол
II	Здоровое питание	5	3	2	
2.1	Секреты правильного питания	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	
2.3	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1	1		
2.4	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	1	1		
2.5	“Умеем ли мы правильно питаться?”	1		1	Викторина
III	Бережем здоровье	7	4	3	
3.1	Что должно быть в домашней аптечке?	1	1		

3.2	“Мы за здоровый образ жизни”	1	1		
3.3	Как вести себя, когда что-то болит?	1	1		
3.4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		1	
3.6	Здоровье человека во время отдыха	1	1		
3.7	Моя ответственность за мое здоровье.	1		1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
4.1	“Режиму дня мы друзья”	1	1		
4.2	“Знайте правила движения, как таблицу умножения”	1	1		
4.3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1		1	
4.4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1		1	
4.5	Мода и школьные будни.	1	1		
4.6	Делу время – потехе час.	1		1	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	День здоровья	1		1	
5.3	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.	1		1	
5.4	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь	1		1	

VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2	
6.1	Жизненный опыт человека	1	1		
6.2	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	1		
6.3	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	1		1	
6.4	Интересное в мире здоровья.	1		1	Научно-практическая конференция
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	2	2	
7.1	Опасности вокруг меня	1	1		
7.2	Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу”	1		1	
7.3	Культура здорового образа жизни. Беседа	1	1		
7.4	“Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”?	1	1		Диагностика. Книга здоровья
	ВСЕГО:	34	16	18	